Empat Racun Hati *

Abdullah Shalih Al-Hadrami

27 Juli 2004

Segala puji hanya bagi Allah. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah, keluarganya, para sahabat dan para pengikut yang setia sampai hari kiamat. Amma ba'du. Allah berfirman,

> Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabnya. **(Al-Isra': 36)**

Sesuatu yang paling mulia pada diri manusia ialah hatinya. Peran hati terhadap seluruh anggota badan, ibarat raja terhadap para prajuritnya. Semua bekerja atas dasar perintahnya dan tunduk kepadanya. Pada kemudian hari nanti, hati akan ditanya tentang para prajuritnya. Sebab setiap pemimpin itu bertanggung jawab atas yang dipimpinnya.

Rasulullah bersabda,

> Ketahuilah, di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Bila ia baik, maka baik pulalah seluruh tubuh. Dan apabila ia rusak, maka rusak pulalah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hat. **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Abu Hurairah berkata,

> Hati adalah raja anggota tubuh. Dan anggota tubuh adalah para prajuritnya. Apabila raja baik, maka baik pulalah para prajuritnya. Dan apabila raja busuk, maka busuk pulalah para prajuritnya.

*Disalin dari majalah **As-Sunnah 09/VII/1424H** hal 21 - 26.

Hati adalah raja. Seluruh tubuh adalah pelaksana semua titahnya yang selalu siap untuk menerima arahannya. Aktivitasnya tidak dinilai benar, jika tidak diniatkan dan dimaksudkan oleh sang hati. Pada kemudian hari, hati akan ditanya tentang para prajuritnya. Sebab setiap pemimpin itu bertanggungjawab atas yang dipimpinnya.

Maka, memperhatikan dan meluruskan hati merupakan perkara yang paling utama untuk diseriusi oleh orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah. Demikian pula, dengan mengkaji penyakit-penyakit hati dan metode mengobatinya, merupakan bentuk ibadah yang utama bagi ahli ibadah.

Perumpamaan hati, ialah seperti sebuah benteng. Sedangkan syetan merupakan musuh yang hendak masuk ke dalam benteng tersebut, hendak menguasai dan merebutnya. Benteng tidak akan terlindungi, kecuali dengan menjaga pintu-pintunya. Orang yang tidak mengetahui pintu-pintu itu, tidak akan bisa menjaganya.

Jadi, seseorang tidak bisa mengusir syetan kecuali dengan mengetahui pintu-pintu masuk yang dilewati syetan. Pintu-pintu masuk itu adalah sifat-sifat manusia yang jumlahnya sangat banyak. Dan kami akan menyebutkan empat pintu masuk syetan yang paling banyak tersebar dan berbahaya.

Ketahuilah, hati dapat rusak sebagaimana halnya badan. Dan setiap kemaksiatan adalah racun hati. Ia menjadi penyebab sakit dan kehancurannya, memalingkan dari kebaikan dan menambah parah penyakitnya.

Hati adalah pusat ilmu dan ketaqwaan, cinta dan benci, keragu-raguan dan bencana. Dialah yang tahu tentang Allah, dan jalan menuju kepadaNya. Dan anggota tubuh ini tidak lain hanyalah mengikuti dan berkhidmat kepadanya.

Para salaf memperoleh kemenangan yang besar dan sangat unggul. Tidak lain karena kualitas mereka dalam ibadah-ibadah hati. Keistimewaan mereka dalam hal ini tidak ada tandingannya. Abdullah bin Mubarak berkata,

> Kulihat dosa-dosa itu mematikan hati
>
> Membinasakannya mengakibatkan kehinaan
>
> Meninggalkan dosa adalah kehidupan bagi hati
>
> Selalu menjauhinya adalah yang terbaik bagi anda.

Allah berfirman,

> (yaitu) pada hari harta dan anak-anak tidak bermanfaat, kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang selamat. **(Asy Syu'ara: 88 - 89)**

Hati yang sehat adalah hati yang selamat. Hati yang selamat didefinisikan sebagai hati yang terbebas dari setiap syahwat, keinginan yang bertentangan dengan perintah Allah, dan dari setiap syubhat, ketidakjelasan yang menyeleweng dari kebenaran.

Maka, barangsiapa menginginkan keselamatan dan kehidupan bagi hatinya, hendaklah ia membersihkan hatinya dari pengaruh racun-racun itu. Kemudian menjaganya, jangan sampai ada racun lain yang menggrogotinya.

Adapun jika tanpa sengaja ia mengambil salah satunya, ia mesti bersegera untuk membuangnya dan menghapus pengaruhnya dengan cara bertaubat, beristighfar dan mengerjakan amal shalih yang dapat menghapus kesalahan.

Yang dimaksud dengan empat racun hati yaitu:

1. Banyak bicara
2. banyak memandang
3. banyak makan dan minum
4. banyak bergaul dengan sembarang orang

Keempat racun ini merupakan sumber yang paling banyak tersebar, dan paling berbahaya bagi kehidupan hati.

1. Banyak Bicara

Lidah mempunyai pengaruh yang sangat besar. Keimanan dan kekafiran bisa tampak melalui lihad (syahadat). Barangsiapa melepaskan tali kendali lidahnya, maka syetanpun akan memperdayanya dari segala penjuru, sehingga menggiringnya menuju tepian jurang, kemudian menjatuhkannya sampai ke dasar.

Dari Mu'adz, dari Rasulullah bersabda,

> Dan tiadalah yang menelungkupkan wajah atau batang hidung manusia ke dalam api neraka, melainkan karena ulah lidahnya. [1]

Banyak ayat Al Qur'an dan sabda Rasulullah serta ucapan salafush shalih yang memperingatkan kita dari bahaya dan kerusakan lidah. Diantaranya firman Allah,

> Tiadalah suatu perkataan pun yang diucapkannya, melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir. **(QS Qaf: 18).**

[1] HR. At Tirmidzi, Ibnu Majah dan Al Hakim, shahih.

Dari Sufyan bin Abdillah Ats-Tsaqafi berkata,

> aku bertanya, "Ya Rasulullah, apakah yang paling anda takutkan terhadap diri saya?" Beliau bersabda, "Ini." sambil memegang lidahnya. [2]

Dari Uqbah bin Amir berkata, "Ya Rasulullah, apakah keselamatan itu?" Beliau bersabda, "Peliharalah lidahmu." [3]

Beliau bersabda pula,

> Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam. **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Dari Abu Hurairah, bahwasanya ia mendengar Rasulullah bersabda,

> Sesungguhnya, seorang hamba berbicara dengan sebuah pembicaraan yang jelas (ia anggap biasa); ternyata hal itu membuat ia tergelincir ke dalam api neraka lebih jauh dari pada jarak timur dan barat. **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Dari Abdullah bin Mas'ud, ia berkata,

> Demi Allah, tiada tuhan yang pantas disembah selain Dia. Tiada sesuatu pun yang lebih pantas untuk dipenjara lebih lama, (kecuali) dari lidahku.

Beliau juga berkata,

> Wahai lidah, berkatalah yang baik, kamu akan beruntung. Dan Diamlah dari yang buruk, (maka) kamu akan selamat, sebelum kamu menyesal.

Dari Abu Darda' berkata,

> Berlakulah adil terhadap dua telinga dari lidah. Dijadikan untuk anda dua telinga dan satu lidah, supaya anda lebih banyak mendengar daripada berbicara.

Bencana lidah yang paling ringan yaitu berbicara tentang sesuatu yang tidak berfaidah.

[2]HR. At Tirmidzi, Ibnu Majah, Al Hakim dan Ad Darimi, shahih.

[3]HR. At-Tirmidzi, Ahmad, Ibnu Mubarak, shahih

2. Banyak Memandang

Yang dimaksud dengan banyak memandang, yaitu melepaskan pandangan kepada sesuatu dengan sepenuh mata, dan memandang kepada yang tidak halal untuk dipandang. Allah berfirman,

> Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman, "Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya"; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.
>
> Katakanlah kepada wanita yang beriman, "Hendaklah mereka menahan pandangan mereka, dan memelihara kemaluan mereka, dan janganlah mereka menampakkan perhiasan mereka kecuali yang (biasa) nampak dari mereka. Dan hendaklah mereka menutup kain kudung kedada mereka, dan janganlah menampakkan perhiasan mereka, kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara mereka, putera-putera saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak-budak yang mereka miliki atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita.
>
> Dan Janganlah mereka memukulkan kaki mereka agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kepada Allah, hai orang-orang yang beriman agar kamu beruntung. **(QS An-Nur: 30 - 31)**

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah bersabda,

> Telah ditetapkan kepada manusia bagiannya dari perzinahan, ia pasti melakukan hal itu. Kedua mata, zinanya ialah memandang. Kedua telinga, zinanya adalah mendengar. Lidah, zinanya adalah berbicara, Tangan, zinanya adalah memukul (meraba). Kaki, zinanya adalah melangkah. Hati, berkeinginan dan berangan-angan. Dan yang membenarkan atau menggagalkan semua itu, adalah kemaluan. [4]

[4] HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan Ahmad.

Dari Jarir berkata, Aku bertanya kepada Rasulullah tentang pandangan yang tiba-tiba (tidak sengaja). Beliau menjawab, "Alihkan pandanganmu." [5]

Berlebihan memandang dengan mata, menimbulkan anggapan indah terhadap apa yang dipandang dan mepertautkan hati yang memandang kepadanya. Selanjutnya, terlahirlah berbagai kerusakan dan bencana dalam hatinya, diantaranya:

1. Pandangan adalah anak panah beracun di antara anak panah Iblis

   Barangsiapa menundukkan pandangannya karena Allah, Dia akan memberikan kepadanya kenikmatan dan kedamaian dalam hatinya, yang ia rasakan sampai bertemu dengan-Nya.

2. Pandangan merupakan pintu masuk syetan

   Sesungguhnya masuknya syetan lewat jalan ini melebihi kecepatan aliran udara ke ruang hampa. Syetan akan menjadikan wujud yang dipandang seakan-akan indah, menjadikannya sebagai berhala tautan hati.

   Kemudian mengobral janji dan angan-angan. Lalu syetan menyalakan api syahwat, dan ia lemparkan kayu bakar maksiat. Seseorang tidak mungkin melakukannya tanpa ada gambaran wujud yang dipandangnya.

3. Pandangan menyibukkan hati, menjadikannya lupa terhadap hal-hal yang bermanfaat baginya, dan menjadi penghalang antara keduanya.

   Akhirnya urusannya pun menjadi kacau. Dia menjadi selalu lalai dan mengakui hawa nafsunya. Allah berfirman,

   > Dan janganlah kamu taat kepada orang yang telah Kami lalaikan hatinya dari dzikir kepada Kami dan mengikuti hawa nafsunya serta urusannya kacau-balau. **(QS. Al-Kahfi: 28)**

Demikianlah, melepaskan pandangan secara bebas mengakibatkan tiga bencana ini.

Para dokter hati (ulama') bertutur,

> Antara mata dan hati ada kaitan yang sangat erat. Bila mata telah rusak dan hancur, maka hatipun rusak dan hancur. Hati seperti ini, ibarat tempat sampah yang berisikan segala najis, kotoran dan sisa-sisa yang menjijikkan. Ia tidak layak dihuni cinta dan ma'rifatullah, tidak akan merasa tenang dan

[5]HR. Muslim, At-Tirmidzi, Ad-Darimi dan Ahmad.

> damai bersama Allah, dan tidak akan mau inabah (kembali) kepada Allah. Yang bersemayam di dalamnya adalah yang berlawanan dengan semua itu.

Membiarkan pandangan lepas adalah maksiat kepada Allah dan dosa, sebagaimana firmanNya pada Al-Qur'an surat An-Nur ayat 30 dan 31 yang telah disebutkan.

Allah berfirman,

> Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat, dan apa yang disembunyikan oleh hati. **(QS Al-Mukmin: 19)**

Membiarkan pandangan lepas menyebabkan hati menjadi gelap, sebagaimana menahan pandangan menyebabkan hati bercahaya.

Bila hati telah bersinar, maka seluruh kebaikan dari segala penjuru akan masuk ke dalamnya. Sebaliknya apabila hati telah gelap, maka berbagai keburukan dan bencana akan masuk ke dalamnya, dari segala penjuru.

Seorang yang shalih berkata,

> Barangsiapa mengisi lahirnya dengan mengikuti sunnah, mengisi batinnya dengan muraqabah (merasa diawasi Allah), menjaga pandangannya dari yang diharamkan, menjaga dirinya dari yang syubhat (belum jelas halal haramnya), dan hanya memakan yang halal, firasatnya tidak akan meleset.

3. Banyak Makan dan Minum

Nafsu perut adalah termasuk perusak yang amat besar. Nafsu ini pula, yang menyebabkan Adam dikeluarkan dari Surga. Dari nafsu perut pula, muncul nafsu kemaluan dan kecenderungan kepada harta benda. Yang akhirnya disusul dengan berbagai bencana yang banyak. Semua ini berasal dari kebiasaan memenuhi tuntutan perut.

Sedikit makan itu melembutkan hati, menguatkan daya pikir, serta melemahkan hawa nafsu dan sifat marah. Sedangkan banyak makan, akan mengakibatkan sebaliknya. Allah berfirman,

> Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. **(QS Al-A'raf: 31)**

Dari Miqdam bin Ma'di Karib berkata, Aku mendengar Rasulullah bersabda,

> Janganlah manusia memenuhi sebuah tempat yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi manusia beberapa suapa (tiga sampai sembilan), untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak bisa, maka sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas. [6]

Ibnu Abbas berkata,

> Allah menghalalkan makan dan minum, selama tidak berlebih-lebihan dan tidak ada unsur kesombongan.

Berlebihan dalam makan, dapat mengakibatkan banyak hal buruk. Ia menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan maksiat, serta menjadikannya merasa berat untuk taat dan ibadah. Cukuplah dua hal ini sebagai suatu keburukan.

Dari Utsman bin Za'idah berkata, Sufyan Ats-Tsauri berkirim surat kepadaku: Apabila engkau ingin badanmu sehat dan ringan tidurmu, maka sedikitkanlah makanmu.

Sebagian salaf berujar,

> Sebagian pemuda Bani Israil berta'abud (berpuasa sambil berkhalwat). Bila telah datang masa berbuka, salah seorang dari mereka berkata, "Jangan makan banyak-banyak, sehingga minum kalianpun banyak. Lalu tidur kalian juga banyak, akhirnya kalian banyak merugi."

'Aisyah meriwayatkan, sejak masuk Madinah, keluarga Rasulullah belum pernah merasa kenyang oleh roti gandum selama tiga hari berturut-turut, sampai beliau wafat. (HR. Bukhari dan Muslim)

Amir bin Qais berkata,

Berhati-hatilah engkau dari banyak makan. Karena hal itu menyebabkan kerasnya hati.

Abu Sulaiman Ad-Darimi berkata, "Kunci dunia adalah kenyang, sedangkan kunci akhirat adalah lapar."

Al-Harits bin Kaladah -salah seorang pakar kedokteran Arab pada masa lalu berkata, "Menjaga diri dari makanan (melebihi yang diperlukan), merupakan pangkal penyakit.

Al-Harits berkata pula,

Yang membunuh manusia dan membinasakan binatang-binatang buas di dunia ini, ialah memasukkan makanan di atas makanan sebelum selesai pencernaan.

Ibrahim bin Adham berkata,

[6] HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Al-Hakim, shahih.

Barangsiapa memelihara perutnya, akan terpeliharalah diennya (agamanya). Dan barangsiapa mampu menguasai rasa laparnya, akan memiliki akhlak yang terpuji. Sesungguhnya, kemaksiatan kepada Allah itu jauh dari seorang yang lapar dan dekat dengan seorang yang kenyang.

4. Banyak Bergaul Dengan Sembarang Orang

Ini merupakan penyakit berbahaya yang mengakibatkan banyak keburukan. Ia dapat menghilangkan nikmat dan menebarkan permusuhan. Ia juga menanamkan kedengkian yang dahsyat, serta mengakibatkan kerugian dunia dan akhirat.

Dalam bergaul, hendaknya kita mengklasifikasikan (membagi) manusia menjadi dua kelompok, yang baik dan buruk. Ketidakmampuan kita membedakan dua kelompok ini, dapat membawa bencana. Allah berfirman,

Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zhalim menggigit dua tangannya, seraya berkata, "Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul. Kecelakaan besarlah bagiku; kiranya aku (dulu) tidak menjadikan fulan itu teman akrab(ku). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari Al-Qur'an, ketika Al-Qur'an itu telah datang kepadaku." Dan adalah syetan itu tidak mau menolong manusia. (Al-Furqan: 27 - 29)

Allah berfirman pula,

Teman-teman akrab para hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain, kecuali orang-orang yang bertaqwa. (Az-Zukhruf: 67)

Rasulullah bersabda,

Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk, adalah seperti penjual minyak wangi dan peniup api (pandai besi), adakalanya memberi anda (minyak wangi), atau anda membeli darinya, atau anda mendapat bau wangi darinya. Adapun peniup api (pandai besi), adakalanya membakar pakaian anda, atau anda mendapatkan bau yang kuran gsedap darinya. (HR. Bukhari dan Muslim)

Rasulullah bersabda,

Seseorang itu mengikuti agama sahabatnya. Maka, hendaklah kalian memperhatikan siapa sahabat kalian. [7]

Rasulullah bersabda,

Janganlah anda berteman melainkan dengan orang mukmin dan janganlah memakan makananmu, kecuali orang bertaqwa. [8]

---

[7] Hadits hasan, diriwayatkan Ahmad, Abu Dawud, At-Tirmidzi.

[8] HR. Ahmad, At-Tirmidzi dan Abu Dawud dengan sanad yang hasan.

Berkata Umar bin Khathab,

Janganlah anda berjalan bersama orang fajir (yang bergelimangan dalam dosa), karena dia akan mengajarkan kepada anda perbuatan dosanya.

Berkata Muhammad bin Wasi',

Tiadalah tersisa dari kenikmatan dunia, selain shalat berjama'ah dan berjumpa dengan teman (yang shalih).

Berkata Bilal bin Sa'ad,

Saudaramu yang selalu mengingatkanmu akan kedudukanmu di sisi Allah adalah lebih baik bagimu, daripada saudaramu yang selalu memberimu dinar (harta benda).

Berkata sebagian salaf,

Orang yang paling lemah (tercela), yaitu orang yang tidak mau mencari teman (yang baik). Dan yang lebih lemah (tercela) daripadanya, ialah orang -yang apabila telah mendapatkan teman (yang baik)- ia menyiakannya.

Alangkah bahagianya, apabila kita diberi rezki oleh Allah berupa teman yang shalih. Teman yang selalu mengingatkan dan menasihati kita untuk tetap istiqamah, sehingga kita selamat dari api neraka dan masuk ke dalam surga. Itulah teman yang baik dan bermanfaat di dunia dan akhirat.

Semoga Allah senantiasa menyelamatkan hati kita dari segala racun dan kotorannya, sehingga kita selalu bersih dan bersinah sampai berjumpa denganNya. Amin, ya rabbal 'alamin.

Pustaka

[1] Al-Misbahul Munir Fi Tahdzib Tafsir Ibn Katsir, Jama'ah Minal Ulama', Isyraf Asy-Syaikh Shafiyyur Rahman Al-Mubarakafuri, Daar As-Salam, Riyadh.

[2] Tazkiyatun Nufus, Syaikh Ahmad Farid, Edisi revisi hanya memuat hadits-hadits shahih. Cetakan tahun 1419H / 1998M, Daar Al-Aqidah Litturats, Iskandariyah.

[3] Tazkiyah An-Nafs, Syaikh Ahmad Farid, Edisi lama (belum direvisi), terjemahan Indonesia. PenterjemahL Imtihan Asy-Syafi'i, Pustaka Arafah.

[4] Jami' Al-Ulum Wal Hikam, Ibnu Rajab, tahqiq Syu'aib Al-Arnauth dan Ibrahim Bajis, Muassasah Ar-Risalah, Beirut.

[5] Al-Mukhtar Lil Hadits Fi Syahri Ramadhan, Majmu'ah Thalabatil Ilmi, Rabithah Alam Islami.